

体づくり運動の授業実践

—意欲的に取り組む『体力を高める運動』の手立て—

保健体育科 秦 恵美子

青少年の体力の低下については近年継続して検討されている問題であり、新学習指導要領では“体づくり”運動と改称してねらいを明確にするとともに、運動による心のほぐしを意図したからだほぐし運動を盛り込むこととなった。確かに高校生自身が、自己の体力に自信を持てずにいる。本校1年生のアンケート結果では「体力に自信がある」と答えている生徒の割合は男子女子とも24%である。高齢化社会のわが国で生活習慣病を予防しながら豊かな人生を望むとき、健康と体力は不可欠なものであり、高校生期に理論を学び実践を経験することは有効なことといえる。

本校では平成7年より、一学年の一学期に男女共修による体操単元を実施して、生徒が自己の体力と運動の必要性を認識して体力トレーニングに取り組むという学習を行ってきた。昨年は“楽しく継続的な運動”を目指した縄跳び運動を取り入れた体づくり運動を行い、その実践報告（川崎）がなされた。今年度は学習内容をより多様に用意し、生徒自身が健康と運動について理解を深め、一人一人が課題を設定して意欲的に取り組む授業づくりを試みた。

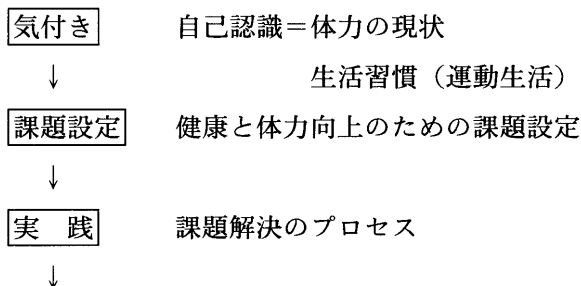
キーワード：からだづくり運動 体力 自己評価 かかわり

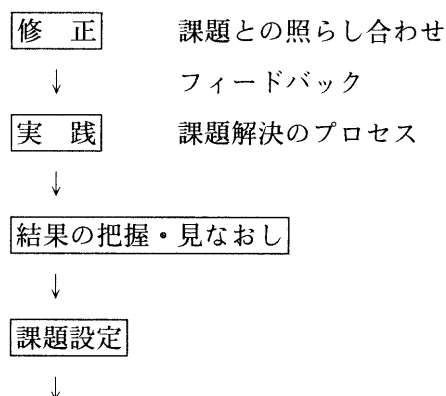
はじめに

平成14年度新体力テストでは本校一年生男子の体力は反復横跳び（敏捷性）長座体前屈（柔軟性）にすぐれ、握力（筋力）ボール投げ（投力）が劣っている、また女子では反復横跳びと長座体前屈にすぐれているという特徴がみられた。他の項目はほぼ全国並みという結果であるが、体育の授業を行っての感想は筋力と持久力をより高めてほしいと考えている。それらの体力が向上すれば球技等の他領域の学習が、より楽しく豊かな学習になるという可能性が高い。例年実施している体操単元である。生徒自身は必要性を理解し授業には真面目に参加するが、積極的に挑戦するところまでには及んでいない。平成14年度の体づくり単元は生徒自身が健康と体力に目を向け、自己の体力の現状を知って課題を設け、トレーニング等を実施した後、成果を新体力テスト等で確認するという単元構成とした。併せて、生徒がそれぞれの生活を観察することによって現在の生活習慣をふり返り、より健康的な生活習慣を気付かせ

ることを試みた。高校時代に週に2回の授業で級友と関わりながら自分の課題に向って体づくりを行い、運動の必要性を理解し楽しく学んだという体験は、生涯の生活スタイルに影響を与えるものと期待される。単元の学習のプログラムは予め設定されているが、生徒と教師のかかわりは授業内のほかに、一人ひとりが毎時間記録する“体づくり運動『トレーニングノート』”を通してコミュニケーションを図りつつ、個人を観察するようにした。単元はつぎのようにすすめたが、一時間の授業の中においてもこの流れで学習は進められた。

【単元の流れ】





2. 研究の目的

体づくり運動の授業から健康・運動について視野を広げ、生徒が自分自身の課題を設定して目的意識をもって意欲的に取り組む単元づくりを試みる。単調な反復と繰り返しのトレーニングではあるが、多様なプログラムを準備して知的理解のもとに積極的に活動できるように学習計画を考えた。生徒の体力向上を目指すとともにそれらの学習計画・学習内容が妥当であったかをテスト、調査、生徒の自己評価から検証する。

仮説(1)「体づくり運動」の実践により、体力向上が図られる。

仮説(2)「トレーニングノート」や自己評価の活用を通して生徒自身が健康や体力そして生活への関心を高めることができる。

調査(1)トレーニングプログラムで生徒が好んだ種目は何か。

調査(2)生徒の生活時間及び徒歩を含む運動時間、食生活（朝食、間食）について

3. 研究の方法

1) 期間 平成14年4月～7月

2) 対象 本校1年生（男子72名 女子50名）

3) ①授業実践 全18時間 男女共修

「トレーニングノート」活用

②新体力テスト 学習前、学習後に実施する

③「体づくり運動自己評価」

④「健康・運動に関するアンケート」

⑤「生活の自己観察」

①授業実践（表1）

・サーキットトレーニング

1	腕立て伏臥腕屈伸	負荷は30秒 での最大回数 の1/2。
2	スクワットジャンプ	
3	仰臥上体おこし	
4	伏臥上体そらし	
5	反復横跳び	
6	バーピー	
7	縄跳び両足跳び	
8	シャトルラン	
9*	「(各人のオリジナル)」	

9*ねらいに応じてオリジナル種目を決める

・10～12回

クラス全体を3グループに分けて、1/3ずつウェイトトレーニングし、2/3はフープ、なわ、ミニハードルを用いて体づくりを行う。

サーキットトレーニング	A	ウェイトトレーニング
	B	フープを用いた運動
	C	運動

サーキットトレーニング	A	なわを用いた運動
	B	ウェイトトレーニング
	C	なわを用いた運動

サーキットトレーニング	A	フープ・なわ・ミニハードル等
	B	
	C	ウェイトトレーニング

・13～16回

男子はフットサルを、女子は手具運動（フープとボール）を行う。

ウェイトトレーニング	男子	フットサル
	女子	手具運動

[表 2]

平成14年度一学年「からだづくり」単元計画 (56回生)

回	月日	学 習 内 容	ね ら い
1	4.12	オリエンテーション	一学年体育の見通しを持つ からだほぐし、6分間走
2	4.17	スポーツテスト①	自己の体力の現状を知る (握力、上体おこし、反復横とび、立ち幅跳び、長座体 前屈)
3	4.19	スポーツテスト②	持久力を知る シャトルラン、カード記入
4	4.24	スポーツテスト③	走力、投力を知る (50メートル走、ボール投げ) カード記入
5	4.25	サーキットトレーニングの理解と トレーニング回数・内容の決定	サーキットトレーニングを用いて総合的な体力づくりを 目指す トレーニング目標を設ける 個人の体力に応じた負荷を求める
6	5.1	サーキット1ラウンド (1) オリジナル種目の決定	個人のねらいに応じたオリジナル種目を決定し、サー キットトレーニング1ラウンドを行い、運動後の 心拍数と時間の計測を行う
7	5.8	サーキット2ラウンド (2) ラダートレーニング①	サーキットトレーニング2ラウンド行う 運動後の心拍数と時間を計測する ラダートレーニング基礎編
8	5.10	サーキット2ラウンド (3) ラダートレーニング②	サーキットトレーニング2ラウンドを行う 運動後の心拍数と時間を計測する ラダートレーニング少し進んだ編
9	5.15	サーキット2ラウンド (4) ラダートレーニング③	サーキットトレーニング2ラウンドを行う 運動後の心拍数と時間を計測する ラダートレーニング進んだ編 ～より速いテンポで、リズムよく
10	5.22	サーキット2ラウンド (5) ウェイトトレーニング・体づくり フープを用いた体力づくり	サーキットトレーニング2ラウンド 負荷の見直しを行う ウェイトトレーニングの実践編 正しいフォームで、安全に行う フープを使った運動 —— 跳ぶ 回す リズム走
11	5.24	サーキット2ラウンド (6) ウェイトトレーニング・体づくり なわを使った体力づくり	サーキットトレーニング2ラウンド ウェイトトレーニングの実践編 正しいフォームで、安全に行う なわを使った運動 —— グループで
12	5.29	サーキット2ラウンド (7) フープ・なわ・ミニハードル等	サーキットトレーニング2ラウンド 総合 (フープ・なわ・ミニハードル) した運動でスピー ド・リズム・調整力をつける
13	5.31	サーキット1R (8) フットサル・手具運動①	男子はフットサルで持久力をつける 女子は手具 (フープとボール) を用いて体力づくり
14	6.5	サーキット1R (9) フットサル・手具運動②	パワフルにスピードをあげて、体力づくり
15	6.7	サーキット1R (10) フットサル・手具運動③	フットサル——ゲームを中心に 主具運動は、演技の作成
16	6.14	サーキット1R (11) フットサル・手具運動④	フットサル、ゲーム学習 手具運動は演技発表、評価 (相互、自己評価)
17・ 18	6.19	新体力テスト①② 一学期のまとめ (自己評価)	トレーニング目標に応じたスポーツテスト種目の測定及 び学習の自己評価

4. 結果

(1) 体力は向上したか。(表3, 図1)

単元最初の4月の測定と、単元終了時の6月測定の結果と比較すると、「握力」男女ともほとんど変化はみられない。全国平均を下回ったままである。

「上体起こし」男子は平均2回、女子は平均3回の向上がみられた。Tスコアの向上も大きかった。

「長座体前屈」男子は0.7cmの伸びであったが、女子はおおよそ7cm上回った。

「反復横跳び」男子は平均2.6回向上し、女子は9.2回と大きく上回る。

「シャトルラン」男子は平均2.5回向上し、女子は平均13.5回と大きく向上した。

「立ち巾とび」男子は2.6cm伸び、女子は5.5cm向上した。

◎新体力テストの項目でサーキットトレーニング種目である「上体起こし」「反復横跳び」「シャトルラン」は、やはり大きく向上している。それ以外では女子の長座体前屈が大きく伸びたが、握力、立ち幅跳びについては大きな変化はみられなかった。全体的に女子の伸びが著しい。2回目の測定では1回目より記録が向上していたという、記録への意欲が全体にみられたことも影響している。

(2) 生徒がトレーニングプログラムで好んだものは何か。

何れかの種目に偏ることなく、6つの内容に分散した。中ではラダートレーニングが38%、サーキットトレーニングが36%とやや高い。

◎ラダーは、経験してきている生徒は少ないので教材として新鮮さのあることと、リズムとスピードを上達度合いとともに楽しめることが好まれる理由の一つと思われる。学習形態で、上手い級友を観察して目標モデルとすることができる

ので、意欲的になれることも理由として考えられる。

(3) 生徒一人ひとは、意欲的に課題を設けて積極的に学習したのか。

サーキットトレーニングで、期間中に負荷を上げたという者は、60%いた。また、この授業で『自分の体力は高まったと思う』者は〈強く思う〉26%〈思う〉70%で、ほとんどの者が高まったことを感じている。

学習後の自己評価の項目にある『サーキットトレーニングでは全力で行うことができましたか』では〈できた〉58%〈だいたいできた〉38%で、ほとんどの者が意欲的に行えたと考えられる。けれども目標心拍数に達することのできた回数の調査では、10回達することのできたものは10%で、0回は30%いた。

『積極的に学習できましたか』では〈できた〉76%〈ほぼできた〉22%で、ほぼ全員が積極的に行ったといえる。

◎サーキットトレーニングでは毎時間の記録（脈拍・時間の測定）を友人どうして競ったりといった関わりなど、自己への挑戦とともに活動への意欲が感じられた。毎時間のノートにも体調やトレーニングの結果などとともに次回への抱負等が記入されている者が多い。自覚的には精一杯であっても、体力的にはまだ負荷を上げたりスピードを上げることもできると考えられる。

(4) 健康や体力への関心は高まったのか。

『運動することは、健康につながると思えますか』〈思う〉79%〈やや思う〉19%と答え、ほぼ全員が運動の重要性は自覚している。

『もっと体力をつけたいと思いますか』では〈思う〉68%〈やや思う〉25%で、体力をつけたいと思う者は全体の90%をこえる。『運動や健康に関する趣味がありますか』という質問では〈ある〉が43%である。もっと体力をつけた

いと思いますか』という質問には〈思う〉68%〈やや思う〉25%で、90%以上の者が体力をつけたいと思っている。しかし、『自宅で体力向上のために何かやっていることはありますか』という質問で〈ある〉と答えた者は28%であった。スポーツへの関心をみると『スポーツ番組』を見たり、スポーツ記事を読んだりしますか』という質問には〈ある〉43%〈ややある〉22%

で併せて65%であった。

◎アンケートをみると生徒は健康や体力についての関心は高く、その必要性も認識していることがわかる。運動やスポーツが授業以外での活動や生活のなかに定着するまでにはいたっていないが、将来のライフスタイルに影響を与え、運動の生活化へのモチベーションになると考えられる。

[表 3]

第一回新体力テスト（4月19日）

男子	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50M走	立ち幅とび	ボール投げ
学校平均	37.99	27.26	48.67	53.79	81.79	7.64	223.38	23.54
標準偏差	6.97	5.56	9.22	7.25	20.22	0.67	18.46	4.87
Tスコア	47.1	51.6	52.8	54	50.4	47.8	51.6	45.8
全国平均	39.94	26.9	46.06	51.06	80.76	7.52	220.09	25.7

女子	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50M走	立ち幅とび	ボール投げ
学校平均	25.04	19.65	52.57	45.41	43.88	8.83	178.78	13.96
標準偏差	4.26	5.31	11.03	7.57	12.89	0.53	19.14	3.01
Tスコア	48.3	51.9	58.2	55.9	49.4	52.9	56	48.8
全国平均	25.87	18.7	45.22	41.97	44.87	9.05	165.52	14.38

第二回新体力テスト（6月20日）

男子	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	立ち幅跳び
学校平均	38.4	29.2	49.3	56.6	94.2	226
標準偏差	6.74	5.87	10.77	6.83	21.28	21.7
Tスコア	47.75	54.4	53.45	58.1	55.7	52.84
全国平均	39.94	26.9	46.06	51.06	80.76	220.09

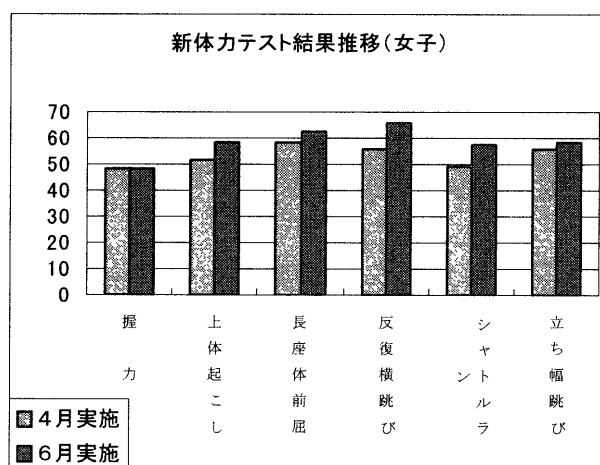
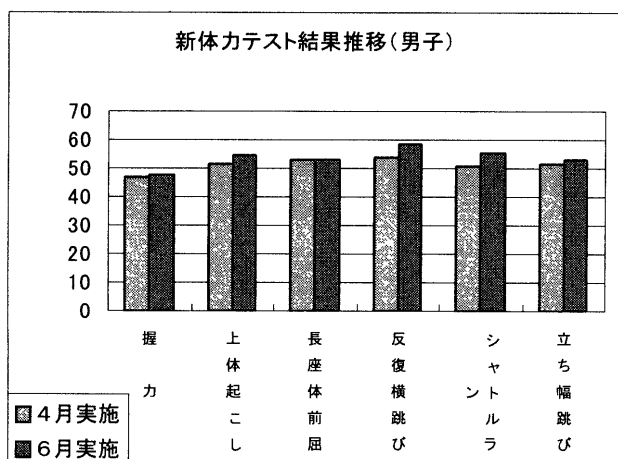
女子	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	立ち幅跳び
学校平均	25	22.8	56.2	51.2	57.4	184.3
標準偏差	4.39	5.05	9.35	4.92	14.38	20.35
Tスコア	48.3	58.15	62.3	65.9	57.5	58.5
全国平均	25.87	18.7	45.22	41.97	44.87	165.52

新体力テスト結果比較

男 子	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	立ち幅跳び
4月実施	47.1	51.6	52.8	54.0	50.4	51.6
6月実施	47.75	54.4	53.45	58.1	55.7	52.8

女 子	握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	立ち幅跳び
4月実施	48.3	51.9	58.2	55.9	49.4	56
6月実施	48.3	58.15	62.3	65.9	57.5	58.5

(図 1)



(5) 「健康・運動に関するアンケート」からみえたこと

現代の高校生の健康と生活について報告されたものを検証するために、本校でもそのような傾向が認められるのかという視点で、調査を実施した。『睡眠不足』『睡眠不足を感じたことがあるか』『ある』42%『ややある』39%で半数近くのは睡眠不足と思っている。平日の睡眠時間は(5-6時間)46%、(5時間未満)11%で半数は6時間未満である。

『運動不足』『運動不足だと思うか』『ある』42%(ややある)27%、半数は運動不足を認めている。男子より女子の方が多い。『平日の歩く時間』30分以内は83%をしめ、15分以内では35%である。

『だるさ』(倦怠感)『体がだるかったり、疲れていると感じることは多いか』『ある』42%(ややある)27%、半数は疲労感をよく感じている。女子の方が多い。

『アレルギー』40%の者が、何らかのアレルギーを持っていると答えている。

『健康の認識』『運動することは健康につながると思えますか』『思う』79%(やや思う)19%で、全体の9割以上の者が思っている。

『体力不足』『体力に自信があるか』『思う』2

%『あまり思わない』16%、8割のものは体力に自信がなく、『体力をつけたいか』という質問には『思う』68%(やや思う)25%と答えている。

『食事』『朝食が2品以下』が半数であるが、朝食は『きちんと摂る』者が84%、『だいたい摂る』者は14%と答えている。夜食、スナック菓子、カップ麺等を『よく食べる』というのは全体の1割に満たない結果であり、問題があるとは考えられない。

5. まとめ

サーキットトレーニングを中心とした体づくり運動を実践したことで、体力の向上が認められた。生徒自身が現在の体力を知ること、学習のねらいを明確にすること、毎回の学習ではその日の状態を知ること、学習への意欲を高めたと考えられる。

運動から生活全般へ視点を広げ、健康な生活、将来への連関を気付いてほしいと願って『生活の自己観察』を行うように生徒に勧めた。感想には実際に記録することで『はじめて気付いた』という発見や生活の傾向をつかむ生徒もかなりいた。

文 献

小沢治夫、福永哲夫：体ほぐしの授業をとりいれた

教育の実践的研究, 体育科学30, 2001.
川崎繁治: 体づくり運動実践報告, 高校教育研究
第53号.

國土将平: 子供のライフスタイルから見えること,
体育科教育, 2002年, 3月号.

表4 体づくり運動自己評価(女子50名)

①サーキットトレーニングで目標心拍数に達することができたのは、何回ありましたか。

回数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人数	15	5	3	6	2	3	5	2	2	1	5
%	30.6%	10.2%	6.1%	12.2%	4.1%	6.1%	10.2%	4.1%	4.1%	2.0%	10.2%

[参考]	目標心拍数	140以上	150以上	160以上	170以上	不明
	人数	9	15	18	2	5

②トレーニングの所要時間(2セット)

「最長」	時間	11分～	12分～	13分～	14分～	15分～
	人数	5	6	6	8	3

「最短」	時間	10分	9分	8分	7分	6分	5分
	人数	8	7	13	12	5	2

③負荷を変えた種目はありますか

ある	30	ない	20
----	----	----	----

④オリジナルで加えたトレーニング種目は、適切なものでしたか。

適切だった	適切ではなかった	わからない
37 74%	4 8%	9 18%

⑤『体づくり運動』の授業で、自分の体力は高まったと思いますか。

強く思う	思う	あまり思わない	思わない	無回答
13 26%	35 70%	1 2%	0 0	1 2%

⑥サーキットトレーニングでは全力で行うことができましたか

できた	だいたいできた	あまりできなかった	できなかった
29 58%	19 38%	1 2%	0 0

⑦サーキット・ラダー・ウェイトトレーニング・フープ・なわ・フットサル・手具運動で良かったもの2つを選びなさい

サーキットトレ	ラダートレーニング	ウェイトトレーニング	フープを用いた運動	なわを用いた運動
18 36%	19 38%	15 30%	13 26%	11 22%
手具を用いた運動				
23 46%				

⑧積極的に学習できましたか

できた	ほぼできた	あまりできなかった
38 76%	11 22%	0 0

⑨クラスメートと協力して学習しましたか

できた	ほぼできた	あまりできなかった
41 82%	8 16%	1 2%

アンケート結果

『健康と生活』

①あなたは自分の健康に自信がありますか

	あ る	ややある	あまりない	な い	計
男 子	8	31	20	10	69
女 子	5	13	25	7	50
計	13	44	45	17	119
%	11%	37%	38%	14%	

②日頃、睡眠不足だと感じることがありますか

	あ る	ややある	あまりない	な い	計
男 子	28	28	8	6	70
女 子	22	19	5	4	50
計	50	47	13	10	120
%	42%	39%	11%	8%	

③運動不足だと思いますか

	あ る	ややある	あまりない	な い	計
男 子	26	18	17	8	69
女 子	24	14	12	0	50
計	50	32	29	8	119
%	42%	27%	24%	7%	

④体がだるかったり、疲れていると感じることは多いですか

	あ る	ややある	あまりない	な い	計
男 子	25	34	10	1	70
女 子	26	20	3	1	50
計	51	54	13	2	120
%	42%	45%	11%	2%	

⑤いらいらしたり、ストレスを感じたりすることがありますか

	あ る	ややある	あまりない	な い	計
男 子	16	26	21	7	70
女 子	9	25	14	2	50
計	25	51	35	9	120
%	21%	42%	29%	8%	

⑥ストレス解消法がありますか

	あ る	な い	わからない	計
男 子	31	13	25	69
女 子	25	5	19	49
計	56	18	44	118
%	47%	15%	37%	

⑦花粉・食品等のアレルギーがありますか

	あ る	な い	わからない	計
男 子	27	35	8	70
女 子	21	23	6	50
計	48	58	14	120
%	40%	48%	12%	

⑧平日の家庭学習の時間はどれくらいですか

	～1	1～2	2～3	3～4	4～5	5～	計
男 子	7	24	22	13	1	3	70
女 子	5	13	23	8	1	0	50
計	12	37	45	21	2	3	120
%	10%	31%	37%	17%	2%	3%	

⑨テレビの視聴やゲームをする時間は平日・休日で、どれくらいですか

平 日	0	～1	1～2	2～3	3～	計
男 子	2	20	38	7	3	70
女 子	2	15	24	5	3	49
計	4	35	62	12	6	119
%	3%	29%	52%	10%	5%	
休 日	0	～1	1～2	2～3	3～	計
男 子	0	8	32	17	13	70
女 子	1	8	16	17	5	47
計	1	16	48	34	18	117
%	1%	14%	41%	29%	15%	

⑩運動や健康に関する趣味がありますか

	あ る	な い	わからない	計
男 子	33	25	11	69
女 子	19	24	8	51
計	52	49	19	120
%	43%	41%	16%	

『運動・スポーツ』①体育の授業を除いた運動量は、何時間くらいですか。それはどのような機会ですか

	0	～1	1～2	2～3	3～4	4～5	5～6	6～7	7～	計		
男 子	3	11	6	7	2	2	7	4	26	68		
女 子	6	11	8	4	4	0	5	3	9	50		
計	9	22	14	11	6	2	12	7	35	118		
%	8%	19%	12%	9%	5%	2%	10%	6%	29%			
	部活動		習い事		余 暇		家族と		その他		計	
男 子	52		5		9		1		6		73	
女 子	27		3		8		1		8		47	
計	79		8		17		2		14		120	
%	66%		7%		14%		2%		12%			

②運動することは健康につながると感じますか

	思 う	やや思う	あまり思わ ない	思わない	計
男 子	51	16	0	1	68
女 子	40	6	1	0	47
計	91	22	1	1	115
%	79%	19%	1%	1%	

③平日の歩く時間はどれくらいですか

	15分以内	15～30分	30～45分	45～60分	60～90	90～	計
男 子	23	33	8	4	1	1	70
女 子	19	24	3	3	1	0	50
計	42	57	11	7	2	1	120
%	35%	48%	9%	6%	2	1%	

④体力に自信がありますか

	思 う	やや思う	あまり思わ ない	思わない	計
男 子	1	1 6	3 7	1 6	7 0
女 子	1	1 1	1 8	2 0	5 0
計	2	2 7	5 5	3 6	1 2 0
%	2 %	2 2 %	4 6 %	3 0 %	

⑤もっと体力をつけたいと思いますか

	思 う	やや思う	あまり思わ ない	思わない	計
男 子	4 6	1 7	1	5	6 9
女 子	3 5	1 3	2	0	5 0
計	8 1	3 0	3	5	1 1 9
%	6 8 %	2 5 %	3 %	4 %	

⑥自宅で体力向上のために、何かやっていることはありますか

	あ る	な い
男 子	5 1	1 9
女 子	3 5	1 4
計	8 6	3 3
%	7 2 %	2 8 %

→筋ﾄﾚ8 腹筋3 背筋3 ジム1 バド1
バスケ1 ランニング1 自転車1

⑦好きだ、得意だと思うスポーツはありますか

	あ る	な い
男 子	2 0	4 9
女 子	1 3	3 6
計	3 3	8 5
%	2 8 %	7 2 %

→ﾊﾞｽｸ13 サッカｰ10 テﾆｽ8 ﾊﾞﾚｰﾎｰﾙ6 バﾄﾞ 4 剣道8
→ﾊﾞﾄﾞ 12 ﾊﾞｽｸ11 ﾊﾞﾚｰﾎｰﾙ8 テﾆｽ4 水泳3

⑧スポーツ番組を見たり、スポーツ記事を読んだりしますか

	あ る	ややある	あまりない	な い	計
男 子	3 4	1 4	9	1 3	7 0
女 子	1 7	1 2	1 2	9	5 0
計	5 1	2 6	2 1	2 2	1 2 0
%	4 3 %	2 2 %	1 8 %	1 8 %	

『睡眠』①ぐっすりと眠れないことがありますか

	あ る	ややある	あまりない	な い	計
男 子	8	2 0	2 1	2 1	7 0
女 子	1 2	1 4	9	1 5	5 0
計	2 0	3 4	3 0	3 6	1 2 0
%	1 7 %	2 8 %	2 5 %	3 0 %	

②平日の睡眠時間はおよそ何時間くらいですか

平 日	～5	5～6	6～7	7～8	8～	計
男 子	7	3 1	2 4	5	3	7 0
女 子	6	2 4	1 4	6	0	5 0
計	1 3	5 5	3 8	1 1	3	1 2 0
%	1 1 %	4 6 %	3 2 %	9 %	3 %	

『食事・栄養』①朝食は毎日摂っていますか 朝食は3品以上の内容ですか

	摂る	大体摂る	あまり摂らない	摂らない	計
男 子	61	9	0	0	70
女 子	40	8	1	1	48
計	101	17	1	1	118
%	84%	14%	1%	1%	
	3品以上	2品以下	計		
男 子	35	35	70		
女 子	23	25	48		
計	58	60	118		
%	49%	51%			

②夜食を摂りますか

	摂る	大体摂る	あまり摂らない	摂らない	計
男 子	9	6	20	34	70
女 子	5	4	16	25	50
計	14	10	36	59	120
%	12%	8%	30%	49%	

③スナック菓子をよく食べますか

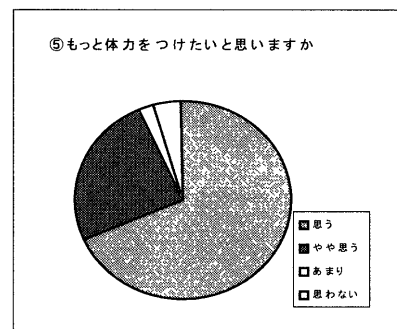
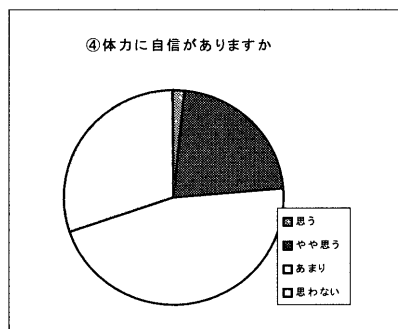
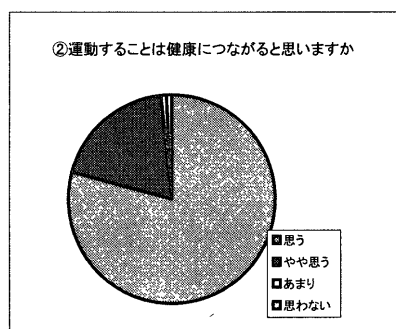
	よく食べる	ときどき	あまりない	食べない	計
男 子	6	25	27	12	70
女 子	6	24	12	8	50
計	12	49	39	20	120
%	10%	41%	33%	17%	

④カップ麺をよく食べますか

	よく食べる	ときどき	あまりない	食べない	計
男 子	1	26	27	16	70
女 子	3	12	18	17	50
計	4	38	45	33	120
%	3%	32%	38%	28%	

⑤ダイエットをしたことがありますか

	あ る	な い	計
男 子	3	67	70
女 子	14	36	50
計	17	103	120
%	14%	86%	



『健康と生活』

- ①あなたは自分の健康に自信がありますか。
- ②日頃、睡眠不足だと感じることはありますか。
- ③運動不足だと思いますか。
- ④体がだるかったり、疲れていると感じることは多いですか。
- ⑤いらいらしたり、ストレスを感じたりすることがありますか。
- ⑥自分自身のストレス解消法はありますか。
- ⑦花粉・食品等、アレルギーがありますか。
- ⑧平日の家庭学習の時間はどれくらいですか。(塾等を含む)
- ⑨テレビの視聴やゲームをする時間は平日・休日、どれくらいですか。
- ⑩運動や健康に関わる趣味がありますか。

『運動・スポーツ』

- ①体育の授業を除いた運動量は、1週間で何時間くらいですか。
それはどのような機会ですか。
- ②運動することは、健康につながると感じますか。
- ③平日の歩く時間は1日、どれくらいですか。
- ④体力に自信がありますか。
- ⑤もっと体力をつけたいと思いますか。
- ⑥自宅で体力向上のために、何かやっていることがありますか。
- ⑦好きだ、得意だと思う運動・スポーツはありますか。
- ⑧スポーツ番組を見たり、スポーツ記事を読んだりしますか。
それは主にどのようなものですか。

『睡眠』

- ①ぐっすりと眠れないことがありますか。
- ②平日の睡眠時間はおよそ何時間くらいですか。

『食事・栄養』

- ①朝食は毎日摂っていますか。
朝食は3品以上の内容ですか。
- ②夜食を摂りますか。
- ③スナック菓子をよく食べますか。
- ④カップ麺をよく食べますか。
- ⑤ダイエットをしたことがありますか。

健康・運動に関するアンケート 回答

56回生（男子・女子）

『健康と生活』

- ①（ある ややある あまりない ない）
②（よくある ときどきある あまりない ない）
③（思う ときどき思う あまり思わない ない）
④（よくある ときどきある あまりない ない）
⑤（よくある ときどきある あまりない ない）
⑦（ある ない わからない）
⑦（ある [] ない わからない）
⑧（1時間未満 1～2時間 2～3時間 3～4時間 4～5時間 5時間以上）
⑨平日（0 1時間未満 1～2時間 2～3時間 3時間以上）
休日（0 1時間未満 1～2時間 2～3時間 3時間以上）
⑩（ある [] ない わからない）

『運動・スポーツ』

- ①（0 1時間未満 1～2 2～3 3～4 4～5 5～6 6～7 7時間以上）
（部活動 習い事 自分自身の余暇時間 家族と一緒にの活動 その他）
②（思う やや思う あまり思わない 思わない）
③（15分未満 15～30分 30～45分 45～60分 60～90分 90分以上）
④（ある ややある あまりない ない）
⑤（思う ときどき思う あまり思わない 思わない）
⑥（ある [] ない）
⑦（ある [] ない）
⑧（ある ときどきある あまりない ない）
（試合〔種目〕 大会やイベント）

『睡眠』

- ①（ある ときどきある あまりない ない）
②（5時間未満 5～6時間 6～7時間 7～8時間 8時間以上）

『食事・栄養』

- ①（摂る だいたい摂る あまり摂らない 摂らない）
→（3品以上 1～2品）
②（摂る だいたい摂る あまり摂らない 摂らない）
③（食べる ときどき食べる あまり食べない 食べない）
④（食べる ときどき食べる あまり食べない 食べない）
⑤（ある ない）

56回生「体づくり運動」自己評価用紙

1年 組 番 氏名

	項 目	評 価
1	サーキットトレーニングで目標心拍数に達することができたのは、何回ありましたか	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
2	トレーニングの所要時間では、最長と最短はどれくらいですか。	2セットの場合 最長 () 最短 () 1セットの場合 () → ()
3	負荷を変えた種目はありますか	・ある → () ・ない
4	オリジナルで加えたトレーニング種目は、適切なものでしたか	・適切だった ・適切ではなかった ・わからない
5	「体づくり運動」の授業で、自分の体力は高まったと思いますか。	強く思う 思う あまり思わない 思わない
6	サーキットトレーニングでは全力で行うことができましたか	できた だいたいできた あまり出来なかった できなかった
7	サーキット・ラダー・ウェイトトレ・フープ・なわ・男子フットサル・女子手具運動で良かったもの2つを選びなさい	サーキット・ラダー・ウェイトトレ・フープ・なわ フットサル・手具運動
8	授業全体の出席率は	欠席 (回) 見学 (回)
9	積極的に学習できましたか	できた ほぼできた あまりできなかった
10	クラスメートと協力して学習しましたか	できた ほぼできた あまりできなかった
感想		